

H MART

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE JAN. 6th - JAN. 12th, 2023

漢亞龍 顧客服務

CUSTOMER SERVICE

T. 877.427.7386 Customer_care@hmart.com
TOLL FREE T. 877.427.7386 / 最新活動, 優惠券及折扣信息,
可關注www.hmart.com! 關注H Mart微信,
臉書, Twitter, Pinterest, Instagram官方帳號了解最新優惠!



您有美食餐館創意 我們有黃金旺舖出租 有意者請聯係
**JOIN MARKET EATERY
FOOD HALL!**
CONTACT: me@hmart.com
Have a great idea for a restaurant, we have the
perfect busy location for you.

Follow us @hmartofficial
打開微信APP 在公眾號搜索輸入 hmartofficial
詳細請關注H MART官方微信帳號及臉書粉絲頁

一道完美的冬季提神菜: 韓式辣豆腐湯

冬天讓人溫暖的湯品! 辛辣中帶有一絲甜味, 令人愉悅, 經典家常菜, 健康又暖心.

A PERFECT WINTER PICK-ME-UP DISH: VEGAN GOCHUJANG STEW

Organic Fuji Apple 有機蘋果 4 LB/BOX \$7.99	Cherimoya 釋迦番荔枝 LB \$6.99	Seedless Lemon 無籽檸檬 1 LB/BAG \$2.49	Chinese Eggplant 中國茄子 LB \$1.29
Oriental Sweet Potato 甜番薯 LB \$1.49	VINTAGE SWEETS Navel Orange 6 PCS/PKG \$5.99	Green Bean 長豆 LB \$1.49	HALOS Clementine 柑橘 2 LB/PKG \$3.99
Yellow Dragon Fruit 黃金麒麟果 LB \$6.99	Shanghai Tip 上海菜苗 LB \$2.99	Shiitake Mushroom 香菇 LB \$4.99	Packaged Corn 袋裝玉米 4 PCS/PKG \$4.99

**OUR LOWEST PRICE!
我們的最低價**
UNTIL JAN. 12th, 2023

ENCORE SALE! **\$7.99** 蒲燒鰻魚
鮮美口感都滿分!

冬天吃包子最滿足了! **\$4.99** 三立 韓式包子
獨家在H Mart販售 Sweet red beans 25.39OZ (8 EA/PKG)
Our Lowest Price! REG. \$8.99

Everyday is a day to celebrate with
H MART GIFT CERTIFICATES

\$5000 GIFT CERTIFICATE Fifty Dollars

最棒的禮物無論何時何地
H Mart 禮券在各大H Mart客服中心均有銷售,
更多信息請致電免費客服熱線 No. 877-427-7386

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) 韓式醬醃辣牛肉 LB \$7.99	Frozen Thinly Sliced Pork Single Rib Belly 冷凍豬五花肉 3MM/LB \$7.99	Fresh Beef Chunk Eye of Round for Jangjorim 新鮮牛後腿肉 LB \$6.99
Marinated Sliced Pork CT Butt 醬醃豬梅花肉 LB \$5.99	Marinated Cut Whole Chicken 醬醃切全雞 LB \$2.69	Fresh Chicken Leg 新鮮大雞腿 LB \$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

JONGGA Poggi Kimchi (Whole Cabbage Kimchi) 宗家府 泡菜 (整顆) 88.2 OZ \$19.99	JINGA Abalone Porridge JINGA 鮑魚粥 14.8 OZ X 3 EA/BOX \$9.99
---	---

SEAFOOD at shockingly low prices

TONGTONGBAY Frozen Half Cut Crab 冷凍半殼蟹 3L SIZE/1.5 LB - PKG \$9.99	Frozen Cleaned Salted Yellow Croaker 冷凍鹹黃花魚 300-350'S/LB \$8.99	TXF Frozen Roasted Eel Unagi Kabayaki 冷凍蒲燒鰻魚 6 OZ/PKG \$7.99
Headless White Shrimp 冷凍去頭白蝦 26-30'S/LB \$6.99	Frozen Swai Fillet 冷凍龍利魚片 LB \$4.99	Frozen Beltfish 冷凍帶魚 700-1000'S/LB \$4.99

Cook-tok Newtro Tteokbokki NEWTRO 辣炒年糕 ORIGINAL(20.1 OZ)/NOODLE(19.4 OZ)/JJAJANG(17.1 OZ) \$6.99	CJ FOODS Hetbahn Cooked Rice with Black Rice CJ 即食紫米飯 7.4 OZ X 3 BOWLS/PKG \$4.99
---	--

SUNLEE Buddha Jasmine Rice 佛指牌 茉莉香米 25 LB \$26.99	SIMPLY FOOD Mushroom Flavor Vermicelli Bowl 香菇米粉湯 1.94 OZ \$1.99	JUFRAN Banana Sauce 香蕉醬 REGULAR/HOT & SPICY 19.76 FL OZ 2\$3.49 FOR	WANGJIADU Spicy Hot Pot Base/Spicy Stir-Fry Sauce/Baked Fish Sauce 王家渡麻辣火鍋/麻辣香鍋/烤魚料 7.05 OZ \$2.49	RAMA Fresh Rice Stick Noodles 新鮮潮州粿條 5 LB \$4.99	AROY-D Canned Coconut Milk AROY-D 椰奶 14 FL OZ \$1.49	ON KEE Premium Braised Abalone in Oyster Sauce/Abalone Gift Set 安記 鮑魚禮盒 OYSTER SAUCE(15.09 OZ)/WITH SCALLOP(15.52 OZ) \$26.99	Cadina Potato/Crispy Fries 卡迪那 松露風味薯條/甜心地瓜條/北海道(風味薯條鹽味)起司風味薯條 POTATO/TRUFFLE/SWEET POTATO/CRISPY(SALTED/CHEESE) 0.63 OZ X 5 EA/PKG \$2.99
WANT-WANT Assorted Rice Crackers & Gummy Candy 旺旺新年綜合米果軟糖大禮包 32.1 OZ \$13.99	XIANG PIAO Lan Fong Yuen Milk Tea 香飄飄 蘭芳園絲襪奶茶 9.47 FL OZ \$2.49	STONYFIELD Organic Milk 有機牛奶 WHOLE/FAT FREE/LOW FAT/REDUCED FAT - 1.89 L \$4.99	PRINCE OF PEACE Ginger Honey Crystals Tea 蜂蜜姜王晶 ORIGINAL/LEMON 19 OZ(30 SACHETS/PKG) \$4.99	MS Color Stainless Steel Spoon & Chopsticks Set 馬卡龍不鏽鋼餐具組 BLACK/IVORY/BLUE/PINK MIX - SET \$5.49 \$4.29	HELLO HOME Comm. Comforter 棉被 QUEEN(180 X 220 CM) - EA \$99.99 \$79.99	HELLO! 2 Handle Wok Pan 雙柄炒鍋 30 CM/EA \$21.99 \$14.99	SURLASANG Ga On IH 2 Handle Pot IH 雙耳湯鍋 22 CM/EA \$42.99 \$31.99

CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007	HOUSTON BLALOCK 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055	PLANO 3320 K Ave. Plano, TX 75074	HOUSTON BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036	AUSTIN 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717	KATY 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449
---	--	---	--	--	--

綠癌變綠金循環利用創經濟 外來種小花蔓澤蘭已移除9成5

（中央社）名列百大入侵種的小花蔓澤蘭原產於南美，為強勢入侵的外來種植物，生長極為迅速，有「綠色殺手」之稱，易對局部地區造成生態危害。林務局與新創品牌「木酢達人」合作研發，結合小花蔓澤蘭精餾醋液及多種天然植物精油，製成7種生活清潔與保養用品，讓移除後的外來入侵植物盡其用，促進循環經濟加值效益。

林務局今（5）日舉辦「浪漫有禮—小花蔓澤蘭產品發表記者會」，林務局各林區管理處為防治小花蔓澤蘭，除了獎勵拔除外，也持續發想植株可如何利用，小花蔓澤蘭已從原本5萬多公頃移除到現在只剩3300多公頃，移除率已達9成5。

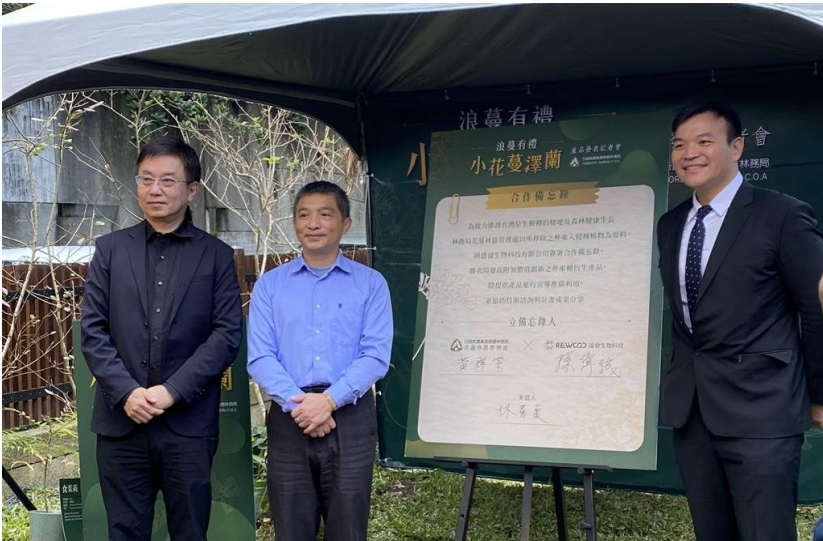
黃群策表示，以往民眾拔除送至各林管處的小花蔓澤蘭殘株，多於集中後放入塑膠袋腐爛，或曬乾後燒毀，花蓮林管處於2021年發想，啟動「小花蔓澤蘭植物體多元利用計畫」，先委由讚炭工房將鳳林鎮移除下來的殘株製成醋液，再與「木酢達人」合作，針對小花蔓澤蘭精餾醋液研發成多元的生活清潔產品。

黃群策指出，經過台美檢驗及SGS檢測，小花蔓澤蘭醋液完全不含8大重金屬，且對金黃色葡萄球菌的抗菌效果高達99.9%，使用小花蔓澤蘭清潔產品處理居家環境與衣物，即能有效抑菌。

林務局長林華慶表示，現在每年每公斤小花蔓澤蘭的移除收購價為5

元，民眾很難單靠移除收購來致富，大家主動移除是因為認同這樣的理念，收購價也不會因為可以製成加值產品而加碼，否則會有民眾刻意栽培的疑慮，若小花蔓澤蘭在未來發現更多用途，人工栽培下也會受到嚴格管理，「很多花園的植物也都是外來種，沒有人管理才是重點」。

活動最後黃群策與木酢達人執行長陳偉誠共同簽署合作備忘錄，雙方未來將持續合作，運用外來入侵植物為原料，開發各項外來入侵植物之衍生產品，減少廢棄物，創造加值運用的經濟效益，林華慶現場擔任見證人。



陸疫情2月後趨緩 專家：有望取消緊急公共衛生事件

（中央社）大陸新冠肺炎疫情延燒，不少國家都加強防疫措施，摩洛哥為此禁止大陸旅客入境，南韓、美國、日本等則要求出示檢驗報告，台灣則針對4點直航入境者實施落地採檢。專家表示，大陸因無群體免疫，目前處於「陣痛期」，預估疫情要等到2月以後才會下降，各界雖有界線，但不至於有大影響。待大陸疫情過去，世界衛生組織（WHO）說不定可以考慮取消緊急公共衛生事件（PHEIC）。

台大兒童醫院感染科主治醫師李秉穎今接受《新聞放鞭炮》專訪表示，Omicron病毒沒有弱化，跑到大陸還是會造成許多重症死亡，因為當地具有免疫保護力的人不高，病毒沒有弱化，而是人體強化了。Omicron疫情出現後，全世界多數的人民都已有保護力，病毒再怎麼變異、免疫逃脫，增加的個案也是以輕症為主。

面對各國對大陸祭出加強防疫措施，李秉穎表示，大陸正處於疫情的「陣痛期」，可能需要幾個月的時間，不能怪大家對他們有戒心。任何一個國家發生大疫情，疫情資料又蓋牌，大家一定會有戒心、加強檢疫。台灣的做法比較好，沒有禁止入境或減少航班，旅客入境後，即便傳入社區，多數也都是輕症，國人已有群體免疫，不至於有大影響，大家可以有戒心，但不需要太嚴格的檢疫措施。

根據過去經驗，解封、新變異株出現後，疫情就會出現流行高峰，約1個半月-2個月後達到頂點，然後下降。由於大陸是去年底解封，李秉穎預估，農曆新年後、2月以後，疫情就下降。等到大陸疫情過去，WHO說不定可以考慮取消緊急公共衛生事件（PHEIC），新冠病毒可以降低級。

春節24處省道易塞 客運車票僅賣出6%

（中央社）春節連續假期即將到來，幾乎所有民眾會安排返鄉、旅遊、短程參拜及走春等活動，交通部公路總局表示，1月19日至29日將執行春節連假交通疏運計畫，公布春節易壅塞的24處省道路段，而目前客運車票僅售出6.34%，公總建議民眾可多搭客運，減輕疏運負擔。

公路總局預估，春節假期間省道易壅塞路段共24處，包含地區主要幹道、銜接高速公路路段、觀光風景路段及廟宇參拜熱點等，除預判尖峰時段外，各重點路段亦規劃相關交通疏導措施，例如規劃替代道路、彈性調整號誌時制與連鎖、機動調撥車道等。

台9線蘇花路廊今年將持續實施時段性管制載運危險物品車輛及21噸以上大貨車通行，並實施大客車優先措施；南迴公路將於尖峰時段實施車道管制措施，以紓解車潮。

台61線西濱快速公路針對瓶頸路段如鳳鼻-香山

及竹南地區等，已規劃封閉部分橫向路口、優化時制加強綠燈秒數等措施，並配合高速公路局於1月24至26日（初三至初五）封閉西濱交流道北上匝道入口，導引用路人依指標繼續北上行駛至香山交流道銜接國道3號。

為鼓勵返鄉出遊的民眾搭乘客運，公路總局於連假期間推出多項公共運輸優惠措施，民眾搭乘87條國道客運路線可享平日優惠價或票價85折優惠，持電子票證搭乘48條台灣好行路線，可享半價優惠。凡搭乘台鐵、高鐵、國道客運轉乘在地市區公車，也可享1段票或基本里程免費優惠。

目前東、西部客運總計提供7萬班次及231萬座位數，各業者已開始販售預售票，但截至1月3日止，國道客運總售出1萬5249張，只佔可售張數6.34%，顯示尚有充裕座位可供預訂，公總呼籲民眾多加利用客運返鄉和出遊，減少道路車流。

聞

姻親戚友

誼哀此訃

妻 王德玟 率

長女 劉儀君 (Judy) 外孫女 Morgan

女婿 鄭康福 Laura

誼女 簡友芳 孫女 Andrey

長子 劉建德 孫女 劉庭如

媳 韓莉 劉冠宏

次子 劉俊德 劉宗翰

訃聞

先夫劉維椿先生，祖籍山東省煙台市，生於一九二九年十二月廿九日。慟於二零二二年十二月廿九日，壽終於美國休士頓美以美醫院，享嵩壽九十四歲。

謹擇於二零二三年一月七日(星期六)上午十點三十

分，在永福殯儀館舉行告別式，並開放親朋好友一齊參與祝禱，將於十一點四十五分舉行火化。

謹此敬告諸位親友，恕不另訃。



同泣啓

不戴口罩？看看咳嗽、喷嚏能飞多远

你是否想过，一个喷嚏能“打”多远？

虽然我们都知道，呼吸道疾病患者很可能通过咳嗽或打喷嚏传染他人，但具体到底能传多远，多大的范围？而每次在呼吸道流行病高发时期，专家呼吁戴口罩、勤洗手、勤通风，也都有人不以为然。

根本原因是我们对病毒的传播细节知之甚少，之前关于病毒的感染控制指南大多是基于模型研究和专家推测，而不是实测数据。

2014年，终于有数学家做了这样的实验。

数学家 Lydia Bourouiba 利用高速视频解析了喷嚏和咳嗽时的产生的流场，并用数学模型计算出了两者的传播距离。结果可能让你大吃一惊！

喷嚏和咳嗽的时候喷出来的是什么？

喷嚏和咳嗽的产生开始于深呼吸，然后肺部的空气被压缩，最后被吸入的空气在几分之一秒内被肺压出来。

咳嗽喷出的东西不止有气体，还伴随着液滴（气溶胶），液滴的大小在100微米以下，相当于人类头发丝的宽度。这些液滴产生于气体喷射的过程中，将肺部、支气管、气管黏附的体液一并带出，喷涌出数万个小液滴。

在重力的作用下，一些较大的液滴很快落到地板上，较小的液滴（直径小于或等于5微米的颗粒）就飞得比较远，而且会随着气流扩散开来。而这时候，大量的病毒和细菌就乘着这些小液滴一起传播了出来。

如何观察咳嗽、喷嚏的气体流动？

前面说了，气溶胶是很小东西，人的肉眼是很难看清的。所以科学家用了什么方法来进行观察呢？具体来说，科学家用2个摄影机和多个光源，在高帧率下拍摄喷嚏下的详细细节，最后用慢动作播放观察，建立数学模型计算。

实验中，科学家招募来10名健康志愿者，站在摄影机前方，然后

刺激他们的呼吸道，让志愿者忍不住打喷嚏、咳嗽，通过高速摄像机捕捉到喷嚏、咳嗽时的瞬间。

通过这个可以每秒捕捉几千帧的高速摄影机，科学家可以观察到人们咳嗽或打喷嚏时产生的液滴。

喷嚏和咳嗽到底能飞多远？

高速视频捕捉到的喷嚏。打喷嚏后，较大的液滴(绿色)从口中喷出，下落速度相对较快。雾状的液滴“云”(红色)，它们传播距离多达8米（图片来源：文献1）

通过慢动作视频，我们可以看到喷嚏、咳嗽产生的过程。

在咳嗽、喷嚏的过程中，我们可以看到液滴组成的高密度喷射物，科学家将之称之为“云”。

较大的液滴不受气相流动的影响，下坠速度较快，距离比较近，在1米范围内；而较小的液滴以不同程度的湍流气云悬浮，射程较远。

这团“云”在喷射过程中，会将周围的空气卷入，“云”的体积会不断增大，但速度也会逐渐减慢。

通过大量测量，然后将数据输入数学模型后，科学家得出结论：打喷嚏产生的较大液滴可以最远到达8米远的地方，而咳嗽则达到6米远。并且根据不同的环境条件，喷嚏和咳嗽最多可以在空中停留长达10分钟。

由此可见，咳嗽和喷嚏不管在传播距离还是停留空中的时间方面，都足够长，如果是在室内打喷嚏或咳嗽的话，“云”肯定可以从房间一端飘到另一端，这是完全没问题的。

所以是不是人站在患者10米开外就没问题了？并不是。



前面说了，实验的计算结果是均值，并不是所有的数据，一些颗粒较小（5微米以下）的液滴会飞得很远，甚至有可能会在空中一直漂浮，而这些飘在空中的到底能飘多久这就很难说了，所以室内通风很重要。

另外，有的人肺活量大，传播距离会更远，人与人之间能呼出的距离是有一定差异的。

最终小液滴落了下来，有的落在了桌子上，有的落在了手机上，有的落在了你的键盘上，有的落在了把柄上，有的落在了你的手上……而你无意中触摸了这些液滴，最后又不洗手，就在不知不觉中染上了病毒，所以勤洗手也很重要。

戴口罩到底有什么用？

既然咳嗽和喷嚏传播病毒、细

菌的能力那么强，那我们就得戴口罩了。不过问题又来了，口罩到底能阻挡多少病毒、细菌的传播。

有个新加坡的科学家就做了这么一个实验，用彩色纹影法成像，观察戴不同类型口罩，会对病毒的传播有什么影响。（作者注：纹影法是力学实验中一种常用的光学观测方法。利用光在被测流场中的折射率梯度正比于流场的气流密度的原理，将流场中密度梯度的变化转变为记录平面上相对光强的变化，使可压缩流场中的激波、压缩波等密度变化剧烈的区域成为可观察、可分辨的图像，从而记录下来。）

科学家选择了标准外科口罩、N95口罩作为实验材料，在规范戴口罩的前提下，看看不同口罩对呼出物有怎样的阻止效果。

在不戴口罩的情况下，人咳嗽从嘴中呼出的气溶胶自然地涌入周围的空气中。

而戴上普通外科口罩之后，虽然咳嗽产生绝大多数气溶胶已从口罩过滤出来，但仍会有少量从口罩上方边缘渗透出来。

而N95口罩边缘则不会侧漏，都会从正前方透出口罩，也就是说都被过滤了。

由此可见，口罩能降低咳嗽产生的气溶胶的传播效率，标准外科口罩和N95口罩都有很好的保护效果，N95口罩的保护效率更高一些。但不管怎么样，不戴口罩肯定是最糟糕的，尤其是当你已经出现咳嗽等状况时，更加需要戴上口罩阻断传播。

在这特殊的时期，大家出门都赶紧戴上口罩吧。

SC

體育圖片

Daily News



夏蘭特來勢洶洶 車仔進退失據反彈乏力



英超本輪最矚目大戰於北京時間6日凌晨上演，兩支上輪失分的“藍色豪門”車路士與曼城正面交鋒。已跌至聯賽榜第10位的“藍戰士”車路士要追逐前四席位已再無太多失分空間，而“藍月亮”曼城亦落後榜首阿仙奴8分，衝擊三連霸同樣是不容有失。論狀態及人腳，曼城均佔據一定優勢，加上戰意鮮明，無疑勝算較高，“車仔”主帥樸達如果未能踢出翻身仗，料將難逃被辭退的命運。

◆香港文匯報記者 郭正謙

雙“藍”急搶分 曼城不讓“路”

車路士新班主保希利上任後大舉增兵希望改朝換代，不過他的如意算盤未能打響，球隊戰績不升反降，近6場聯賽只得1勝下已滑落至聯賽榜第10位，落後第4位的曼聯多達10分，賽季已踢了接近一半，爭取前四的來季歐聯資格已是愈發渺茫，帥位不穩的樸達假如遲遲未能帶領球隊谷底反彈，恐怕將難望可留任到賽季完結。

“車長”苦無解危良方

車路士雖然斥鉅資引入史達寧、科芬拿、古古列拿及高列巴尼等多名新兵，但卻予人病急亂投醫之感，最需要增兵的中場及中鋒位置卻未見加強，尤其是簡迪需長期養傷下，缺少正宗防守中場令“車仔”截擊及控制能力大減。右路“帶刀侍衛”列斯古士不僅重回“十字軍”，新加盟的昔日阿仙奴神鋒奧巴美揚又巔峰已過，整體攻不銳守不穩導致失分連連。盛傳車路士將羅致

◆史達寧今夏轉會車路士後聯賽迄今只交出了4入球2助攻，表現不符預期。

資料圖片

特繼續入球停不了，可是隊友卻未能分擔入球重責，另一中場核心奇

雲迪布尼亦缺少了其巔峰狀態時應有的侵略性和銳利度。16輪戰罷，曼城已落後多賽一輪的領頭對手阿仙奴多達8分，失分空間已經不多，相信哥迪奧拿的弟子兵們有能力及時回勇，繼上賽季聯賽雙殺車路士後於狀態平平的對手身上再次全取3分。

車路士預計陣容 VS 曼城預計陣容



1 28 26 6 32 8 20 17 19 10 9 奧巴美揚
阿列沙巴拿加 艾斯派古達 高列巴尼 高華錫 古古列拿 薩卡利亞 史達寧 基斯甸普列錫 奧巴美揚
10 9 20 8 16 17 7 25 5 2 31 艾寧夏蘭特 基亞利殊 貝拿度施華 根度簡 洛迪卡 奇雲迪布尼 祖奧蘭斯路 史東斯 基爾獲加 艾達臣摩拉斯

邊緣“魔兵”翻身 坦帥顯功力

香港文匯報訊（記者 郭正謙）世界盃過後不少球隊狀態都受到影響，然而曼聯卻愈戰愈勇近四場英超全勝。C朗拿度的離開讓主帥坦哈格牢牢掌控更衣室話語權，這位荷蘭領隊在用人上亦確有一套，勞基梳爾及雲比沙卡等邊緣球員愈戰愈勇，如能再助查頓辛祖重上巔峰，擁有完整陣容配置的“紅魔”來季將大有機會重返歐聯。被視為更衣室不穩定因素的C朗終於離隊，主帥坦哈格以成績證明曼聯在他完全得到更衣室話語權下有力挑戰前四。隊中多名邊緣球員在世盃後“鹹魚翻生”，特別是上半季一度失去正選的左閘勞基梳爾和右閘雲比沙卡等球員的表現更是令人眼前一亮，甚至連坐穿冷板凳的中場雲迪布克亦有不俗表現，可惜這位荷蘭球員，在北京時間4日凌晨主場大勝般尼茅夫3：0一役再次傷出，暫未知歸期。

目前的曼聯在坦帥的精心打造下成為了一支防守穩健、中場控制力強的球隊，門將迪基亞、中堅哈利馬古尼和今仗先開紀錄的中場大將卡斯米路，組成維持曼聯中後場穩定的基石。雖

然進攻組織仍有改善空間，不過別具心裁的死球戰術卻成為了球隊的入球利器，曼聯目前仍有辛祖及安東尼兩大天才狀態未復，如坦帥能助他們重返巔峰，球隊陣容將更加完美，現時穩守前四之下相信歐聯席位已是囊中之物。



◆曼城前鋒艾寧夏蘭特暫以21個入球高踞英超射手榜頭名。

資料圖片

◆勞基梳爾(右)與拉舒福特夾擊施利基迪比利。

法新社



▲奇雲迪布尼的狀態不及季初勇銳。

資料圖片

C朗君臨艾納斯 挑戰新領域

下月將滿38歲的葡萄牙“球王”C朗拿度於4日凌晨正式亮相沙特阿拉伯球會艾納斯，他表示，自己在歐洲的工作已經完成，正享受在球場內外的新挑戰。

C朗當天出席加盟後首次記者會，提到對作出這個重大決定感到自豪，形容自己在歐洲已贏得一切，在歐洲最主要的球會效力過，現在於亞洲是新挑戰。他表示，加盟沙特聯賽是一個很好的機會，可以在此改變下一代對足球的心態。

他透露，離開曼聯後有多家歐洲、巴西、澳洲及美國球會接洽，但他選擇與艾納斯簽約，是因為有機會在球場外產生更大影響，包括為年輕一代和女性發展足球。

盼助力足運 未到掛靴時

在談及沙特足球時，C朗稱他已看了多場比賽，沙特聯賽的競爭非常激烈。“如果教練認為有機會的話，希望球隊下一場比賽我就能登場。”他強調，卡塔爾世界盃上，沙特是唯一擊敗冠軍阿根廷的球隊；而他也直言自己的職業生涯並未行至終章，“沙特不是我職業生涯的終點。”

C朗其後與家人在艾納斯主場出席歡迎儀式，他向球迷表示感謝，又說會全力以赴。

◆中新社



◆C朗以燦爛的笑容，答謝球迷們的熱情。

法新社



◀C朗在女友和孩子陪伴下出席加盟儀式。

路透社

趙心童涉打假球 禁賽桌球國手達10人

趙心童、張健康3日被世界桌球總會與中國台球協會禁賽，禁賽決定是對有關球手違反世桌協行為條例操縱賽果的指控調查進行中的一部分，兩人有權對此提出上訴。中國台球協會表示，堅決反對操縱比賽、賭博等違反體育誠信和道德的行為，將依據世界桌球總會最終調查結果作出進一步處罰。在世界排名中，趙心童排名第九位，是現階段排名最高的中國球手。

至此，近期因涉嫌操縱比賽遭禁賽處罰的中國桌球手達到10人，此前已有陳子凡、顏丙濤、魯寧、李行、趙劍波、白朗寧、常冰玉、梁文博八名中國球手涉嫌以賭球為目的操縱賽果，被世界桌球總會與中國台球協會禁賽。

◆新華社



◆趙心童

國乒新教練團隊產生

中國乒乓球協會（下稱中國乒協）4日在官網公示國家乒乓球隊教練員競聘結果。公告顯示，中國國家青年隊男隊主教練為劉彬，國家青年隊女隊主教練為饒靜文，杜朋、李鸞、李振山、聶維、任浩、申超、楊宇標、趙暢為國家青年隊教練員，陳振江、崔慶磊、李大成、劉恒、劉志強、馬俊峰、邱貽可、孫遜、徐輝、鍾金勇為國家隊教練員。

在2022年12月舉行的國家乒乓球隊教練員競聘與交流活動後，中國乒協已對國乒隊教練員部分崗位人選進行了公示，李準擔任總教練，男隊主教練為王皓，女隊主教練為馬琳，混雙組長為蕭戰。

◆中新社



美南電視15.3

每周一至周五每晚7點專題節目

每晚7點播出
專題節目

每天一至五下午6:30播出《美南新聞聯播》

每周一晚7點：主持人：黃梅子，《生活》節目（《生活故事會》、《丁師傅私房菜》和《修車師姐》三個單元輪流播出）
每周二晚7點：主持人：陳鐵梅，《美南時事通》
每周三晚7點：主持人：王潔，《美南時事通》、《美南名人堂》
每周四晚7點：主持人：Sky，《子天訪談錄》或馬健《J&J論壇》
每周五晚7點：主持人：蓋軍，《美南時事通》

美南網Scdaily.com和youtube 頻道Stv15.3 Houston同步收看直播



主持人：黃梅子



主持人：陳鐵梅



主持人：王潔



主持人：馬健



主持人：Sky



主持人：蓋軍

「邦元豆腐」慶祝全面機械化，去年12/30至今年1/30 特價優惠

未泡水冷卻，直接殺菌、直接推進機器，豆香味十足



（本報記者秦鴻鈞）全美著名的豆腐名廠：「邦元豆腐」最近起了「革命性」的大變革，即在豆腐製作的過程中，手不碰豆腐，直接殺菌，直接推進機器。因為製作的過程中，豆腐沒經過泡進水、冷卻的過程，豆香味十足，比以往好吃多倍。據「邦元豆腐」的老闆Carol表示：「邦元豆腐」之所以做此變革，「人工」難找是一問題，經過直接殺菌，直接推進機器，更可維持豆腐的香、甘原味。這是科技帶給我們的另一收穫。請今天就到惠康、百佳、大中華、H-Mart 去選購「邦元」各種老、中、嫩各種口感的豆腐。自去年十二月卅日至本月卅日。「邦元豆腐」有特價優惠。

剛來到美國的華人，最早能融入此地生活的莫過於每天還能吃到國內每天必喝的豆漿，吃到三餐不忘的豆腐、春捲、餃子、雲吞，成立已40年的「邦元食品公司」撫平了遊子思鄉的愁緒，他所生產的豆腐、豆漿，使所有的華人在「食」的滿足與慰藉中，能在異鄉再重拾信心與精力，在海外打拼，創造人生中另一個高峰。而四十年來，「邦元食品公司」不僅只照顧離鄉背井的華人，它不斷的改良、創新，來美後新創的「豆腐麵筋腸」，更以東方的食材為元素，開啓了本地美國人「瘋靡」的口味，連帶著也帶動「豆腐」這食材朝著主流素食市場邁進的潮流，改寫本地健康美味的食物新趨勢和繁榮的市場。

豆腐帶來了來自亞洲的大豆食品的風味，並創新地將其用於德克薩斯州的傳統食品中。一個休斯頓家族製造商店的業務是生產家庭系列玉米麵筋腸而賺錢獲利。Chiu 家的成員，邦元食品公司的所有者，不要因為有些關於豆腐的笑話而變得太認真。邦元食品公司的紅辣椒和綠辣椒豆腐麵筋腸宣稱：現在墨西哥，中國和德州對特殊麵筋腸食品有不同的看法。

三十年前，他們就開始了生產系列玉米麵筋腸的計劃和工作。Carol Chiu 和她的前夫以及兩個兒子從台灣台北搬到休斯頓，希望從事進出口業務。但抵達休斯頓後不久，她在當地的一家雜貨店買了一些豆腐，她發現豆腐已變壞了。公司總裁Carol Chiu 說：我們可以自己製作好的和新鮮的豆腐。因為Carol 全家人都喜歡豆腐，因此，全家人決定在一個3000平方英尺的租房中開始他們的豆腐工作製作。他們向當地銀行家查爾斯內夫（Charles Neff）借錢，從日本購買機器，查爾斯內夫現任華盛頓大道誠信銀行（Integrity Bank）總裁兼首席執行官。查爾斯從路易斯安那州來到德克薩斯，他在那里長大。當他到達德州時，一些人向他詢問豆腐和豆漿。他說我聽說過，但我不知道，豆腐和豆漿對我來說是新的東西。

公司副總裁Gary Chiu 說：2001年，這個家庭開始出售春捲。這是一種以可識別的形式將豆腐放在顧客手中的方法。他們添加了各種其他大豆食品 and 主菜，包括玉米粉蒸肉。2005年，他們開始製作豆腐麵筋腸而不是傳統的餡料，如雞肉，豬肉和牛肉。人們不知道豆腐麵筋腸的市場結果表現，因為它是一種新產品。自從幾年前第一次嘗試品嚐玉米麵筋腸以來，Gary Chiu 想要製作一種更健康，但仍然美味的玉米麵筋腸。我認為很多人會做出更健康的選擇。他每週幾天在當地的Whole Food 食品市場商店裡發放玉米麵筋腸的樣品。我希望人們喜歡它和祖母來自墨西哥邊境城鎮的玉米麵筋腸一樣好。最近到整個食品市場的一些顧客表示，他們發現玉米麵筋腸非常好吃，並將9.99美元的麵筋腸食品包放到他們的購物籃中。

客人非常喜歡玉米麵筋腸，因為它是一種味道好且更健康的產品，不使用豬油和肉製成。這是一種獨特而省時的食物。我們很喜歡它，因為它是一種在休斯頓製作的產品，它是天然食品，Whole Food 食品公司Kirby Drive 的品管專家Sarah Drews 說：我最喜歡的是春捲和豆腐麵筋腸。客人們一直都在享受和搜索玉米麵筋腸。許多最好奇的顧客都是西班牙裔，Gary Chiu 說。我們已經找到了我們特殊的市場趨勢，並且沒有當地的玉米麵筋腸公司可以製作豆腐麵筋腸。今天，家人和十幾名工人在休斯頓西南部32,000平方英尺的豆腐麵筋腸製造廠裡

製作出各種形式的豆腐，豆漿，春捲，豆腐麵筋腸，五香豆腐乾，豆腐炒飯以及其他產品。Gary Chiu 說，我們以高效率的方式做了很多豆腐系列產品。我的銷售不僅是原始形式的豆腐，還包括大豆產品，邦元食品公司正在迎合其亞洲市場以及不斷增長的健康食品市場。這些市場幫助邦元食品公司去年產生了超過300萬美元的銷售額，公司今年將有更多的銷售豆腐系列產品，包括豆腐麵筋腸。根據北美大豆食品協會的數據，全國大豆食品去年銷售額接近40億美元，高於1992年的3億美元。豆腐現在正朝著主流素食市場邁進。

「邦元食品公司」所有豆腐產品（包括老豆腐、嫩豆腐、中豆腐、五香豆干、油豆腐、豆漿）都是採用高蛋白白質不改基因的美國黃豆製成。是唯一在德州有殺菌、消毒處理過。所有產品絕無防腐劑，可安心使用。

「邦元食品公司」的產品，在美國中、美各大超市都可買到。「邦元食品公司」的地址：10940 S. Wilcrest Dr., # B, Houston, TX 77099，電話：（281）575-8801

SC

休城工商

Daily News

經得起時間檢驗 世世代代相傳的好物

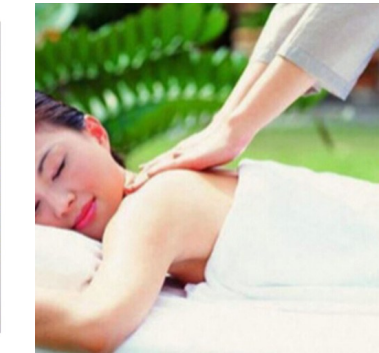
居家必備的良藥 鷹標德國風油精用途真廣！



風油精能讓人提神醒腦、振奮精神



薰衣草味的風油精(Eagle Brand Medicated Oil, Aromatic)富含薰衣草油和尤加利樹油的天然精華



風油精可以當作按摩油使用，放鬆身心的效果很好

百年歷史、深受信賴

鷹標德國風油精(Eagle Brand Medicated Oil)是由德國化學家威廉•豪夫曼(Wilhelm Hauffmann)經過多年研究，於1920年代開發的，擁有100多年的歷史，而Eagle Brand是新加坡的知名品牌，深受消費者信賴，鷹標德國風油精是在新加坡、東南亞、美國和世界許多地方都流行的家居產品，每年生產多達1000萬瓶，除了適合當作家庭常備良藥，在越南、新加坡也流行拿來送人當禮物，是餽贈佳品，主要原因是鷹標德國風油精香味清爽，又有多種用途，送者貼心，收者實惠。

為何喜歡用鷹標德國風油精?

我們訪問了鷹標德國風油精的愛用者，為什麼喜歡用風油精?他們的回答如下:

第一、品質好：塗抹風油精，洗後不會在衣服上留下污漬，完全被皮膚吸收後也不油膩。

第二、有獨特的香味：清新宜人的天然草本香味，讓人有沁涼舒爽的感覺，帶有讓人鎮靜、集中注意力的效果。

第三、溫和舒緩的效果：抹鷹標德國風油精不會有灼熱感，也很適合當作按摩油、精油等，皮膚感覺涼涼的，很舒服、很放鬆。

第四、能緩解頭痛和胃痛：鷹標德國風油精可以改善血液循環以緩解不適，日常生活中的疼痛如頭痛、背痛、胃痛、關節痛等都有幫助。

第五、攜帶方便：精巧的瓶子便於放在包包裡，在旅途中也方便使用。

如何使用？

在需要的區域，抹一到兩滴，並用手以打圈的方式輕輕按摩，直到風油精被皮膚吸收，每日不超過3至4次。

不要塗抹在受創傷的皮膚或傷口上，也遠離眼睛和粘膜，例如鼻子裡。孕婦和嬰幼兒最好不要使用風油精。

如何購買鷹標德國風油精

德州地區商店、以及亞馬遜網站(輸入Eagle Brand Medicated Oil)均可買到。

詢問訊息:

1、Eastland Food Corp 電話: (800) 645-0769 Email: eaglebrand@eastlandfood.com

2、Empire International 電話: (909) 923-8588 Email: sales@empire-international.com。

(本報休斯頓報導) 時間會說話，真正好的產品都能經得起時間檢驗，顯示出它的好用與實力，這段話用來形容鷹標德國風油精(Eagle Brand Medicated Oil)是再貼切不過了。

自從我們報導休斯頓著名的家事達人林女士分享的鷹標德國風油精，受到許多讀者的廣大迴響，有些讀者已經使用多年，看到這篇報導，又知道更多的用途；也有人首次使用，非常讚嘆小小的一瓶風油精，居然能在生活中這麼多地方都能派上用場。林女士知道後也十分高興，她又向讀者們推薦另一款味道的風油精：鷹標薰衣草風油精(Eagle Brand Aromatic Medicated Oil)，還說薰衣草味的風油精聞起來非常舒服，讓人精神為之一振，提神的效果很好。

用途廣泛的薰衣草風油精

林女士表示，鷹標薰衣草味的風油精富含薰衣草和尤加利樹油的天然精華，有助於緩解肌肉或關節疼痛、背痛、關節炎、扭傷、瘀傷、頭痛、肚子痛、暈車、暈眩等症狀，是居家必備的良藥，家裡的藥箱都會添加一罐，凡是外出時也會隨身攜帶以便不時之需。

靈的放鬆，於日常生活中使用，更可以達到舒緩頭痛與疲勞。

二、幫助入眠：

由於薰衣草是公認最具有鎮靜、舒緩作用的植物，它能舒緩緊張情緒、鎮定心神、平息靜氣。若在睡前塗幾滴在太陽穴或鼻子，能幫助在睡前舒緩自己的感官，讓人更容易入眠。

三、驅逐蚊蟲、除臭：

薰衣草除了發揮除蟲、除蟻、除蟪之作用，還可以留下一股香味，使較為潮濕易生霉味的衣櫃擁有香氣氣息。或是，像垃圾桶周遭常發出陣陣惡臭，也可使用薰衣草精油來當除臭劑，如此一來，不但擁有清新空氣，還可以享受天然的芬芳。



風油精有鎮靜緩和的功效，能幫助改善睡眠



風油精是天然的驅蚊防蟲利器，因為蚊蟲不喜歡尤加利味道，會主動避開



風油精能緩解疲勞，減輕肌肉酸痛

新的法例 健保現在更易負擔

保障家人健康

每5位客戶中就有4位能藉助財務補助
得到每月\$10或更低收費的健保計劃。

請於截止日期**1月15日**前報名投保。

HealthCare.gov

新的法例。更低費用。更多人合資格。



報名投保



1-800-318-2596

由美國衛生及公眾服務部資助



GMCC萬通貸款

www.gmccloan.com

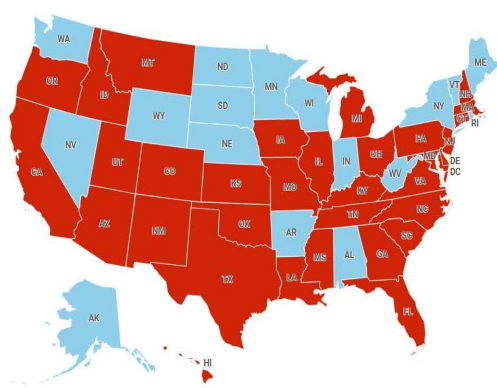
Nmls# 254895 CA Dre 01509029

GMCC is Expanding Nationwide
<http://www.gmccloan.com>

<http://www.gmccloan.com>



info@gmccloan.com
866-GMCC-WA



GMCC is now licensed in 34 states:

Arizona, California, Colorado, Connecticut, **Florida**, Delaware, **Georgia**, **Hawaii**, Idaho, Illinois, Iowa, Kansas, Kentucky, Louisiana, Maryland, Massachusetts, Michigan, Mississippi, Missouri, Montana, New Hampshire, **New Jersey**, New Mexico, North Carolina, Oklahoma, Ohio, Oregon, Pennsylvania, South Carolina, Tennessee, **Texas**, Utah, Virginia, **Washington DC**

[illegible]

GMCC萬通貸款在34個州擁有執照，並開拓業務

★ 房地美和房利美核準的直接賣家；

★ 可內部審核，直接放款；

★放款額度從10萬到500萬；

★ 專精大額、出租，1-4 units，套現，低利率；

★ 出租屋現金流貸款計劃；

★ 一條龍服務，最快10個工作日完成；

★ 加州十個分公司, 全美25州提供租賃屋
現金流貸款計劃；

★ 德州三個分公司休斯頓、達拉斯、奧斯丁拓展中

聯系電話: 832-982-0868

Email : info@gmccloan.com

GMCC 總部地址: 1350 bayshore Highway ste 740 burlingame , CA 94010

分公司地址: 52 Sugar Creek Center Blvd #350, Sugar Land, TX 77478